

こんにちは。RERAC 佐鳴湖店(浜松市西区)の近藤です。

今年も残り2週間ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか？

突然ですが、人間に関する知られざるっておきの秘密を共有したいと思います。

私たち現代人はほとんど原始人であるということ。

生物学的には、私たちの脳と身体は今もサバンナにいる。

私たちは本来、狩猟採集民なのです。

人類は12000年前から身体の機能は、頭からつま先まで何一つ変わらず、

心も脳もほとんど変わっていない。

にもかかわらず私たちを取り巻く環境は激変しており、それが、

現代病をはじめとした、さまざまな不調の原因となっている。

何百万年もの間、私たちの祖先は現代人よりもはるかに活発に動き回っていたので、

身体も脳も、動くように設計されているので、動かなければ不調を起こすのは

当たり前である。

どうでしょうか？ずっと座り続けていませんか？立ち上がる時に痛いところはありません

か？痺れてしまったり、ふらついてしまったり、危険な状態ですね。

健康でいる為に、筋肉を動かして体を暖めよう！（ラジオ体操は3分）

✿『貯筋習慣』を始めましょう。

日常生活の中で習慣化していく為の作戦！

1日：2分間だけでもいいので、体を動かしましょう。

（30秒やって15秒休み×3セット＝2分）

例：腕＋もも上げ、腕立て、腹筋、背筋、

スクワット、反復横跳び、バーピーetc

🐼強い意志で、朝（午前）のうちにこなしてしまいましょう。

朝の行動とセットで『貯筋習慣』！！！！

✿運動は副作用が一切ない最高の薬。

気持ちが晴れる。悲観的な考えが消える。自尊心が高まる。

✿定期的な運動は抗うつ薬よりも強力！

毎日20～30分歩く（肘を引く・上半身も動かす）うつ病予防にも◎。

✿運動は脳にとっての最高のエクササイズ。

わかっているにもかかわらずできそうにない、疲れているな～と感じている方は、ぜひ RERAC 佐鳴湖店の全身マッサージでほぐされてみてください。

オプションでストレッチが20分（半身）、40分（全身）もありますので気持ちよく伸ばされてみてください。

スタッフ一同、心よりお待ちしております。